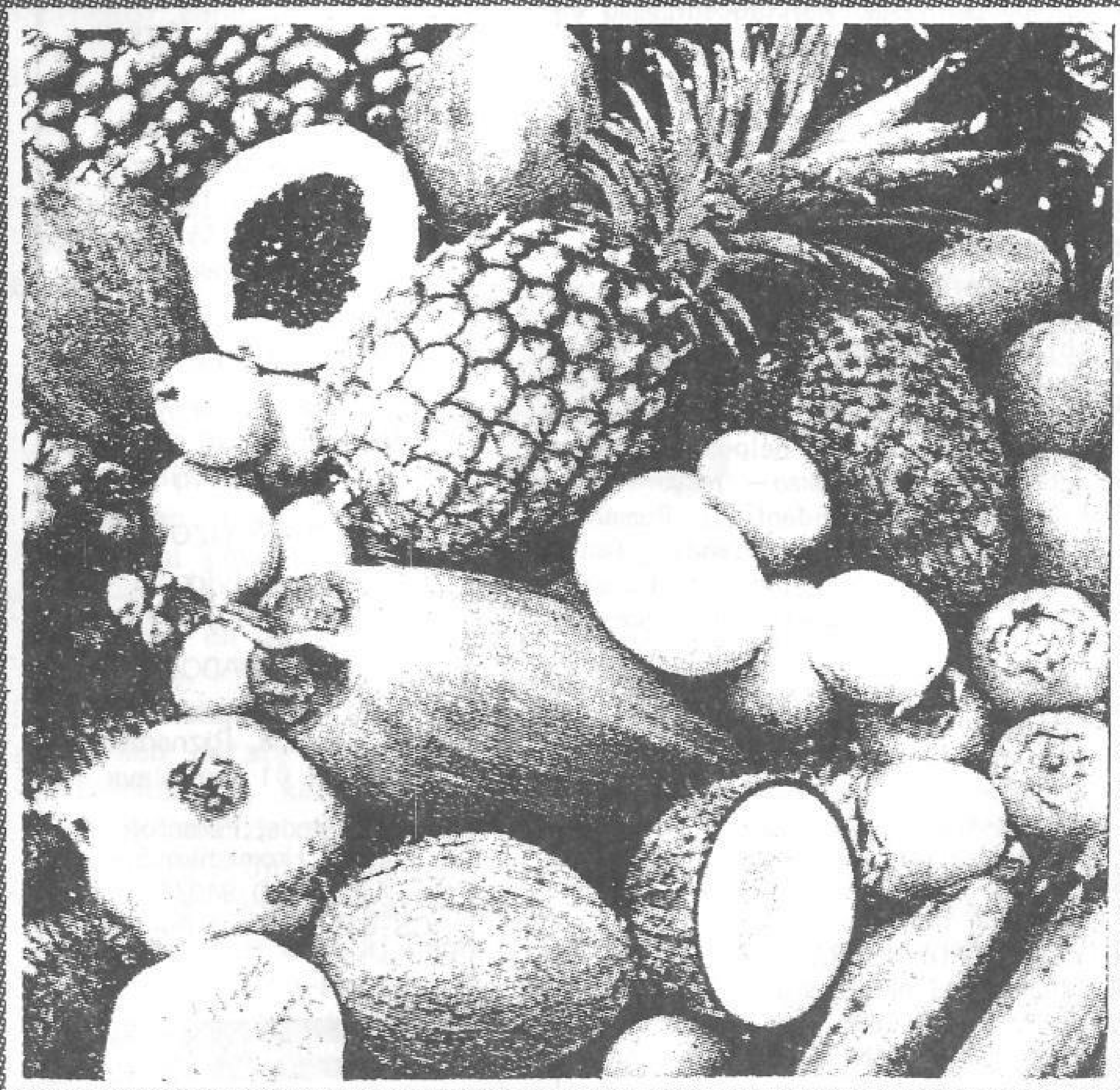
Esperantista Vegetarano

Organo de Tutmonda Esperantista Vegetarana Asocio



Enhavo

Esperantista Vegetarano

Nº 1992 (69)

Kvaronjara organo de

TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO

"Por reformitaj vivkaj nutrad-maniero"

Fondita en 1908

Unua prezidanto: L.N.Tolstoj
Honora prezidanto: E. Váña

Redaktas, kompostas, enpaĝigas kaj grafike aranĝas: Stano Marĉek

ADRESO DE LA REDAKCIO:

Stano Marĉek
Zvolenská 15/21
CS-036 01 Martin
Ĉeĥoslovakio

Tel. 42 842 37145

ABONEBLA:

Ĉe Landaj Perantoj — Reprezentantoj de TEVA (sur la dorsa kovrilpaĝo).

ABONKOTIZO:

libervola (vidu la antaŭlastan paĝon)

EKSPEDADO:

En Ĉeĥoslovakio:
Oľga Novotná, Riznerova 2
CS-811 01 Bratislava

Al Landaj Perantoj:
Irena Hromadíková,
Ul. ČSSD 940/49,
CS-017 01 Pov. Bystrica

Esperantista Vegetarano

Leterkesto

Karaj Geamikoj,

mi salutas vin ĉiujn sincere kaj elkore! — Jen, post sufiĉe longa tempo nia kara EV estas denove en viaj manoj! — Bonvolu kompreni "EV" kiel "Esperantista Vegetarano", kaj ne kiel "EV" — Ernesto Váňa, — tiu ĉi estu kaj restu ne en viaj "manoj", sed en via simpatio kaj en viaj koroj, — longe...

Kaj mi diru tuj koncize kelkajn vortojn pri gravaj aferoj: Estus superflue paroli ĉi tie pri la kialoj, kiuj kaŭzis la grandan malfruiĝon, — krom iaj miskomprenoj, rilate la presigon kaj eldonadon de EV, eble iam ni povos ankaŭ tion klarigi. — Nun nur tiom mi diru, ke kiu loĝas en iu el-inter la estintaj t.n. "socialismaj landoj", tiu tuj komprenas la ĉefajn kialojn sen detala klarigado de la cirkonstancoj, kondiĉoj, eblecoj.



Do koncize mi menciu la plej gravajn aferojn, kiuj estu nun "antaŭ niaj okuloj", kaj tiuj estas:

1-e: Ke la afablaj Landaj Reprezentantoj (La-Re-oj), al kiuj ni ekspedas po kelkaj da EV, afable tuj min informu, ĉu ili emas kaj volas plu kunlabori en la La-Re-a funkcio, kaj se ne, tiam ili afable proponu, rekomendu al mi tuj alian, konvenan personon, kun kiu ili estas interkonsentintaj, ke tiu volonte akceptas tiun funkcion. — Ja la La-Re-o pli bone konas la enlandajn cirkonstancojn, la koncernan personon, ol ni. Plej bone, se la koncerna persono ankaŭ tuj skribos al mi, ke li-ŝi estas ema kaj preta kunlabori.

2-e: Mi petas, tuj al mi anonci: kiom da ekz-oj de EV ni ekspedu al la La-Re-o, ev. ankaŭ el la antaŭaj n-roj, se ie tiuj mankas, kio estas verŝajne aktualaĵo, ĉar ne ĉiuj, kaj ne sufiĉe ricevis - verŝajne - el iu antaŭa n-ro, kiujn mi disdonis en la UK-Vieno, - temas pri la n-roj 4/1990, kaj pri la jaro 1991 — Kaj ankaŭ bv. ne forgesi sendi al mi la nomarliston de tiuj donacintoj-abonantoj, kiuj ankoraŭ ne estis danke publikigitaj en EV. La La-Re-oj afable kontrolu tiucele la antaŭajn nomojn, ĉu tiuj estis jam publikigitaj.

3-e: Tre grava afero, — por

certigi la presigon kaj eldonadon de EV, ke mono baldaŭ, laŭeble tuj venu al ni! — Tial mi tre petas la La-Re-ojn, ke ili afable nuntempe, — ĝis kiam venos de ni alia tiurilata sciigo, — sendadu la kolektitan monon al mia adreso rekte, ĉar alimaniere ni perdus tempon, sed ankaŭ monon, pro la plua transsendado. — Uzu mian adreson koncize jene:

Ernesto Váňa, SQ - 962 71 Dudince — 163, Slovakio. — Skribu ĝuste kaj klare legeble "Slovakio", do ne "Slovensko" aŭ "Slovenskujo", ĉar tiam ofte mi spertis jam, ke la senditaĵoj iris al "Slovinsko", kaj tiu estas alia ŝtato, en la estinta Jugoslavio. Mi ripete petas: sendante monon, nuntempe tiun direktu rekte al mi, por ke la mono estu ju pli frue ĉe mi, je dispono, por povi kovri la pres- kaj ekspedajn kostojn, do ne sendu al alia adreso, al iu organizaĵo, ĉar krom la tempo-perdo ni perdus ankaŭ ian sumon el la mono, ĉar ĉiu plua trans-endado kostas iom, oni dekalkulas ankaŭ manipuladajn kostojn kaj provizion. — La plej simpla maniero estas uzi la poŝtan internacian mon-sendan servon. Se tia eble en iu lando ne ekzistas, tiam oni do uzu la bankan servon al adreso: Štátna sporiteľňa, por konto "Ernesto Váňa", SQ-962 71 Dudince, Slovakio.

Adresu atenteme, aldonu la koncernajn supersignojn ĉe iuj literoj. Do eble mi jam diris ĉion plej gravan por la nuna tempo, kiam ni-envere komencas denove, ĉar intertempe okazis kaj ĉe ni, persone, kaj en la mondo, grandaj kaj gravaj ŝanĝoj. — Mi klopodas plenumi viajn dezirojn kaj opiniojn, jes, — mi komprenas el viaj leteroj, ke vi pravas: 85-jara E-organizaĵo devas havi kontakton kun siaj membroj! — Kaj krome, mi plenumas ankaŭ mian promeson al tiu, kiu siatempe, antaŭ multaj jaroj, min petis, zorgi pri la sorto de TEVA kaj EV.

Fine denove mia saluto al vi ĉiuj, sed ankaŭ danko precipe al tiuj, kiuj min certigis, ke ili eltenos, kaj restos fidelaj.

Estimplene, amikece via

Ernesto Váňa



Estimata s-ro Marĉek,

antaŭ nelonge mi skribis al vi kaj demandis pri la gazeto "Esperantista Vegetarano". Ne tro longe post tio mi ricevis la gazeton de Aŭstralia Esperanto-Asocio (The Australian Esperantist, n-ro 267) kaj legis artikolon de Bob Felby pri la gazeto "Esperantista Vegetarano". Li anoncis ke li estas peranto en Aŭstralio por la gazeto, do mi sendis al li mian abonkotizon. Jam li sendis al mi specimenan ekzempleron, kaj li sugestis ke, se

plaĉas al mi, mi sendu artikolon aŭ recepton al vi. Do, mi enmetas recepton.

Sincerajn salutojn

Kay Andersen, Aŭstralio

* * *

Legoma kareo
kun grandaj fazeoloj

Ingrediencoj:

1 kulero da oleo, 1 cepo (tranĉita), 2 terpomoj (tranĉitaj en kubojn kaj parte kuiritaj), 1 tranĉita karoto, 3 tasoj da florbrasikaj floroj, 2 tekuleroj da karea pulvoro (aŭ laŭ via gusto), 1 tekulereto da salo (nedeviga), 1 tekulereto da bruna sukero, 1/2 taso da akvo, 1 kaj 1/2 tasoj da grandaj kuiritaj fazeoloj.

Metodo:

1. Varmigu oleon en pato, kaj kuiru cepon ĝis ĝi estas mola.
2. Aldonu terpomojn, karotojn, florbrasikon, kareon, salon, sukeron, kirlofritu 3-4 min..
3. Aldonu la akvon kaj fazeolojn. Kovru kaj boletigu dum 15-20 minutoj ĝis kiam la legomoj estas kuiritaj.
4. Servu kun rizo, aŭ freŝa bruna pano.

* * *

Kara samideano,

denove post longa tempo mi povis solvi vian krucenigmon en EV 1991. Ĝia kaŝfrazo estas jena: "Ne, mi unu ŝuon trovis."

Krome mi havis ideon ke mi povus sendi al vi ian kontribuon por EV. Do mi tradukis kelke da rimarkigoj pri utileco de urtikoj kaj du receptojn. La konsiloj estas el broŝuro de J. Šindelář: Zelená medicina (verda medicino). La receptoj estas miaj propraj, laŭ kiuj mi printempe ofte preparas al mi vespermanĝojn. Eble ili taŭgos al vi.

Amike salutas

Jiří Procházka, Ĉeĥio

* * *

Urtikoj –
– nutraĵo, eĉ medikamento

La urtiko estas - ekde radiko, tra tigo, folioj kaj ĝis floroj - komplete kuraca. Teon el urtikoj oni uzas ĉe podagraj kaj reŭmatismaj doloroj, renaj malsaniĝoj, doloroj de kapo kaj eĉ ĉe ekzemoj. Ekzemoj havas ofte internajn kialojn, oni do devas interne flegi la sangon per purigaj kreskaĵoj. Urtiko estas nia plej bona sangon puriganta kreskaĵo. Ĉar ĝi havas bonan influon ankaŭ je pankreaso, ĝi malaltigas ankaŭ enhavon de sukero en la sango. Ĝi kuracas ankaŭ malsaniĝojn kaj inflamojn de uretero.

La urtika teo ne gustas malbone. Oni trinkas ĝin sen sukero. Por plibonigi la guston oni povas aldoni iom da kamomilo aŭ mento. Oni povas aldoni ankaŭ iom mielo. La teon oni ne boligu, nur brogu, por ke ĉiuj efikaj substancoj restu konservitaj.

Junajn urtikojn oni povas uzi por prepari manĝaĵojn: aŭ sammaniere kiel spinacon, aŭ en le-

gomaj kaj terpomaj supoj, salatoj, omletoj kaj farĉoj. La urtikon oni tranĉu je malgrandaj partoj kaj brogu, por ke ili ne brulpiku.

Urtika ŝmiraĵo

Junajn urtikojn brogu kaj fajne dishaku. En iom da fandita butero aŭ manĝoleo diserigu giston, surverŝu per lakto, iom kuiru, poste surŝutu plenmanon da bulkeroj, enmiksu du ovojn, preparitajn urtikojn, salon, pipron, majoranon. Eblas ŝmiri sur rostpanojn, toastojn k.s.

Urtika omleto

La urtikojn preparu same kiel por la ŝmiraĵo. Du ovoflavojn dismiksu en iom da varma akvo el la urtikoj, ovoblankojn batŝaŭmigu je firma neĝo. En ovoblankojn enmiksu hakitajn urtikojn, iom da tritika glatfaruno, salon kaj fine la batŝaŭmigitajn ovoblankojn. Ĉion elverŝu sur fritilon. Post tri minutoj estas preta bongusta manĝaĵo.



Kara sinjoro Marĉek!

Mi dankas al vi pro via leteteto. Mi jam faris notojn pri mia vegetaraniĝa travivaĵo por EV, kiun mi baldaŭ sendos al vi.

Mi klopodas fari raporton pri vitamino B-12. Mi sendos ĝin al vi, kiam ĝi estos korektita de samideanoj (mi nur lernas Esperanton).

Nur post la sube priskribita akcidento mi retaksis mian vivon kaj nun mi estas pli feliĉa pri la arto vivi, sence.

Pri Martinus mi nur deziras informi, ne reklami. Persone mi nur sentas/kredas forte (pro spertoj), ke ekzistas vera rilato inter bestmortigado kaj akcidentoj. La rezulto estas pli homa homo (ekz. vegetarano). Tial la suferoj havas la sencon.

Sinceramike salutas vin
William Hansen, Danlando

* * *

Vegetarana travivaĵo

Malhelan septembran vesperon rapide kontraŭ-veturanta ŝoforo perdis sian aŭtokontrolon kaj "torpedis" molan Renault 4 tiom, ke ĝi tute damaĝiĝis. La R4-ŝoforo parte invalidiĝis pro ostaj damaĝoj, dum la torpedulo en sia pli granda aŭto bonŝance nur distordis dikfingron.

Du semajnojn poste la invalido, mi, rekonsciiĝis en hospitalĉambro, kaj je la unua manĝo mi tre forte sentis, ke mi evitu

viandon, ke mi estu vegetarano.

En la monatoj antaŭ la akcidento mi iomete pripensis la nutradon — evitis porkan viandon kaj manĝis pli da salato. Dum la akcidento (1979) mi havis 22 jarojn, kaj ĝis nun mi kontente restis lakto-ovo-vegetarano. Post la akcidento mi retaksis miajn vivcelojn, kaj komencis studi alternativajn vivkonceptojn.

Somere 1980 mi renkontis la kosmologion de la aŭtoro kaj institucio Martinus (1890-1981) kaj ricevis klarigon. Laŭ tiu kosmologio estas rilato inter niaj agoj kaj nia sorto, rilato inter nia manĝmaniero kaj nia saneco. Ankaŭ ekzistas rilato inter la senkonscia best-mortigado (pro viandomanĝado) kaj akcidentoj, ekz. aŭtaj akcidentoj.

Martinus antaŭvidis tutmonde komunan lingvon, kaj dek libretoj el lia verkaro "La Tria Testamento" estas aĉeteblaj en Esperanto, i.a. "La ideala nutraĵo". Laŭ tiu libro la homoj lernos esti vegetaranoj precipe per siaj malsanoj.

Pri pliaj informoj jen la adreso: Martinus Institut, Mariendalsvej 96, DK—2000 Frederiksberg, Danlando. Kunlaborantoj tie komprenas Esperanton.

Saluton de William Hansen!

* * *

Estimata redakcio,

iam mi ricevis de nia litova perantino tri numerojn de la revuo "Esperantista Vegetarano": 1-3/1990. Senprokraste mi mendis EV'on por 1991. Ĝis nun mi nenion ricevis, tamen mi esperas, ke la revuo min iam atingos.

Via revuo EV estas por mi ne nur interesa, sed ankaŭ tre utila, ĉar mi estas membro de la loka junulara klubo kaj artikoloj, receptoj aŭ diversaj konsiloj, skribitaj en la revuo estas bona rimedo por propagandi sanan viv- kaj nutrad-manieron.

Mi tre volus daŭrigi en la abonado de EV, tamen antaŭ nelonge mi eksciis, ke forpasis nia estimata perantino s-anino Angele Judickiene.

Eble estas iu alia peranto, ĉe kiu mi povus mendi la revuon EV, espereble nur per rubloj, ĉar alian monon mi ne havas. Tion ankaŭ volus ekscii aliaj esperantistoj de nia urbo.

Kun sincera estimo:

Česloas Tručionis, Litovio

* Rim. de la redakcio: S-ro Truĉionis ricevas ĉi n-ron rekte de la redakcio. Li kaj aliaj interesiĝantoj pri EV povas trovi sur la lasta kovrilpaĝo novan La-Reon, ĉe kiu estas eble aboni...

* * *

Estimata s-ro Marĉek,

Mi estas esperantisto post kiam mi unuafoje ekvidis EV'on. La periodaĵo estas por mi tre necesa kaj mi tre ŝatas ĝin. Ekde 1987 mi estas ĝia konstanta leganto kaj abonanto.

Mi havas grandan peton al la redakcio. Ni estas kelkaj bonegaj amikoj kaj anoj de "Frata-

ro". Frataranoj estas samideanoj, kiuj rezignis pri multaj vivaj plezuroj kaj kompfortaĵoj cele al ĉiutempa laboro kaj ekzercado de la korpo kaj menso. Ni tre bezonas trovi novajn samideanojn, kiuj volus progresi kun ni, precipe pere de orientaj luktartoj, jogo kaj ĉi-gongo kaj dezirus korespondi angle, ruse kaj Esperante.

Sergej Gerasimov, a.ja. 15,
Novgorod-25, SU-173025
Rusio

* * *

Estimata s-ro Marĉek,

Mi estas bolivia "preskaŭ-vegetarano". Ĉu vi bonvolos sendi al mi provekzempleron de "Esperantista Vegetarano"? Elkorajn dankojn. Amikece via

Alberto Petrov, Bolivio

Estimata samideano,

Mi skribas je la nomo de E-klubo en Istanbulo, petante sendi al mi vian tre utilan revuon — Esperantistan Vegetaranon, ĉar mi deziras fariĝi peranto en Turkio.

Sincere salutas kaj deziras al vi sukceson

S-ino Heŝmat Yalçin, Turkio

Karaj legantoj!

En la estraro de TEVA pli kaj pli aŭdiĝas voĉoj pri tio, ke Esperantista Vegetarano plenigis sian historian rolon kaj ke ĝia aperado ne plu estas bezonata. Por prezenti ankaŭ alian opinion la redakcio aperigis kelkajn fragmentojn el viaj leteroj. Se vi estas konvinkita, ke EV devas plu aperadi kaj ke vi restos ĝia fidela abonanto, nepre skribu al la redakcio pri tio. Ni bezonas vian subtenon! (SM)

****

PRI INTERESA LIBRO:

LA JOGO DE LA NUTRADO

(TRIA PARTO)

En EV 1/89 kaj 2/89 ni jam legis pri manĝmaniero laŭ instruado de Omraam Mikhaël Aivanhov. Ĉar la libro baldaŭ aperos en Esperanto, ni aperigas ankoraŭ kelkajn interesajn liniojn el la unua ĉapitro.

Saĝulo, Iniculo, silentas manĝante. Kaj kiam enbuŝigas la unuan pecon, li zorgas konscie maĉi ĝin, kiel eble plej longe, ĝis ĝi malaperos mem, sen tio, ke necesus ĝin gluti. Nia stato ĉe la unua enbuŝigo ja estas ege grava. Necesas prepari sin por tion fari en kondiĉoj kiel eble plej bonaj, ĉar tiu unua preno interne ekfunkciigas ĉiujn meĥanismojn. Neniam forgesu, ke

la plej grava momento en ago estas ties komenco, ĝi signalas la ekmovon de la fortoj, kiuj ne haltos survoje, sed plu iros ĝis la fino. Se harmonie vi komencos, ĉio disvolviĝos harmonie.

Malrapide oni manĝu, zorge maĉante, unuflanke ĉar tio favoras digeston, jes ja, sed aliflanke ankaŭ pro alia kialo: la buŝo, kiu unua ricevas la nutraĵon, estas la plej grava laboratorio, la plej spirita. Ĝi rolas kiel vera stomako, sed pli subtile: ĝi sorbas la eterajn elementojn de la nutraĵoj, la plej fajnajn kaj potencajn energiojn, kaj nur la krudaj, nedelikataj materialoj poste iras stomaken.

En buŝo troviĝas ege evoluinta aparataro, glandoj situantaj sur - kaj sublange, kies tasko estas kapti la eterajn partetojn de la aĵo konsumata. Kiom ofte vi spertis tion ĉi: vi kuŝis, malsata, preskaŭ senviva, kaj vi ekmanĝis.. Tuj post la unuaj enbuŝigoj, antaŭ ol la nutraĵo iĝis digestita, jam vi sentis bonfarton, reviviĝon. Kiel eblis, tiel rapide? Dank' al la buŝo, la korpo jam sorbis la energiojn, la serion da eteraĵoj, kiuj iris nutri la nervan sistemon. Antaŭ ol la stomako akceptis la manĝaĵon, la nervaro jam nutriĝis.

Ne miru, se mi parolas pri eteraj partetoj prenintaj el nutraĵo. Frukto, ekzemple, konsistas el partoj solida, likva, grasa, sed ankaŭ el eroj eteraj. Ĉiu bone scias pri la solidaj kaj likvaj konsistaĵoj. Nete malpli multaj interesiĝas pri la odoroj, jam pli subtilaj kaj rilataj al la mondo aera. Sed la etera aspekto, ligita al la koloroj de la frukto kaj ĉefe al ties vivo, estas tute ignorata kaj neglektata, kvankam ĝi plej gravas, ĉar dank' al ĝi homo nutras siajn subtilajn korpojn.

Post kiam vi finis manĝi, ne ekstaru tuj por iri labori aŭ diskuti. Sed ankaŭ ne restu dum unu aŭ du horoj en apog- aŭ kuŝseĝo. Se vi kuŝos por, laŭdire ripozi, vi fakte ne ripozos, sed peziĝos, via korpo iĝos neagema. Post la manĝo, kelkminute trankviliĝu kun pluraj profundaj spiroj, kiuj ebligos al la energioj pli bone disaranĝi sin en la tuta organismo; vi tiam sentos vin en plej bona stato por entrepreni laborojn, kiaj ajn ili estu.

Ne sufiĉas taŭge komenci la manĝon, oni ankaŭ finu ĝin kiel eble plej bone por havigi bonan komencon al la diversaj taskoj, kiuj atendas vin. Neniam forgesu, ke ĉiu ajn agado havas komencpunkton kaj ke tiu komenco estas ĝia plej esenca momento.

Eldonejo PROSVETA (Francio)

* Al tiuj, kiuj deziras legi la tutan libron, sed ne povas aĉeti ĝin, mi proponas pruntedonon. Bv. skribi al mi kaj precizigi la lingvon! Ĝi ekzistas en la franca (originala), angla, germana, hispana, itala, portugala, nederlanda, norvega, greka, baldaŭ rusa kaj esperanta: N. Fontannaz, Ruisselet 9, 1009 PULLY, Svislando.

Antropocentrismo kaj biocentrismo en la moderna kulturo

(Prof-ino Catina Dazzini)

La okcidenta nuntempa kulturo baziĝas sur antropocentrismo. La homo estas la centro de la universo. Ankaŭ Dio, laŭ kelkaj kulturoj, mienas kiel homo. La homo superregas la mondon. Li havas en siaj manoj la tutan naturon, ĉiujn estaĵojn, kaj li mortigas homojn kiel ankaŭ bestojn, por sia propra uzo li detruas arbarojn, malpurigas nian trinkakvon kiel ankaŭ la aeron, kiun li spiras: la potenco de la homo estas senlima. Fiera pri sia teknologio, li tute forgesis la respekton por la Patrino-Tero. Li rompis la biologiajn ciklojn de la tera ekologia sistemo kaj, arogante, li trudis sian perforton kontraŭ la naturon. Renkontiĝo de okcidentaj kun orientaj kulturoj montris ke la radiko de perforto de la okcidentulo kontraŭ la naturo estas en antropocentrismo, kaj ĝi montris ankaŭ la urĝan bezonon de nova kulturo, kiu nenio alia povas esti ol BIOCENTRISMO.

Necesas ke la homo ree trovu la antikvan unuecan vidaĵon de realeco, kiun li perdis kiam li fremdiĝis al la naturo. Venos tempo kiam la antropocentra tradicio, kiu baziĝas sur la filozofiaj konceptoj de Aristotelo kaj Kartezio, cedos paŝon al la pli vasta etika vidaĵo de Platono kaj Francisko el Asizo, kiu, kontraŭe, etendiĝis al ĉiuj kreitaĵoj. Kaj naskiĝos en la homaro nova biologia konscienco repacigita kun si mem kaj ĉiuj terloĝantoj, ĉar ekzistas ligo inter homo kaj homo, inter homo kaj besto. Kiam ni respektos la bestojn kaj naturon, ni respektos ankaŭ la homojn, kaj ne plu ekzistos rasismo.

La greka filozofo Porfirio verkis en sia "De Abstinentia": kiam regadis amikeco kaj senco de universala parenceco, neniu mortigadis beston. Kaj la latina poeto Virgilio en siaj "Georgica" verkis: "antaŭ la tempo, kiam ĉi tiu malpia gento manĝadis buĉitajn bovidojn, la kampara dio Saturno regadis. Oni aŭdis nek milittrumpeton nek glavbruon". Ĉi tiu estis la etiko de Pitagoro, Plutarko, kaj poste Tolstoj, Gandhi, Schweitzer, Einstein kaj pluraj aliaj, kiuj konsideris la bestojn estaĵoj kaj ne objektoj.

La programita ekspluatado de la naturo kaj la bestoj ne ĉesos tuj, tamen ni devus tuj komenci abolicii el niaj paroloj la vorton "ekspluati", kies etimologia signifo montras nian bazan ekonomikan verŝajnigon: tiu ŝajnvero, kiu tute aboliciis en la homa sinteno ankaŭ la plej simplan simbiozon kun la kreitaro.

La Kartezia rompo inter spirito kaj materio, inter homo kaj naturo, inter homo kaj besto, donis al ni sciencon, sed ĝi malproksimigis

la homon de la VIVO, kaj ĝi komencis la devion modernan de la antikva ĉeno de ĉiuj estaĵoj. Por superregi la naturon, la okcidentulo disiĝas de ĝi, rompante la antikvan pakton animisman, kaj komencante ankaŭ la sciencon, la teknologion, kaj la nunan maŝincivilizacion, kun grandegaj pozitivaj rezultoj, sed ankaŭ kun teruraj negativaj konsekvencoj; pensu ekzemple nur pri la genetika bioteknologio, per kiu la moderna homo pretendas ŝanĝi la naturon.

La dogmon de antropocentrismo kontestis Leonardo da Vinci, Montaigne, Bernard Shaw, Shelley, Lamartine, Hugo, Goethe, kaj Schopenhauer. La aktuala ekologia turno estas antropologia transiro al nova kultura imago, kiu ne povas ignori la "Pacon kun la vivantoj", kiu estas logika konsekvenco de la etika fundmenta ordono de "ahimso" (neperforto). Tiu ĉi ordono de ahimso distingos la novan planedan etikon, kies cirklo ekspansias al la komprenado de ne nur ĉiuj homaj rasoj, sed per la rompado de la nuraj bariloj, ankaŭ de ĉiuj vivantaj specioj.

La nuntempa konscienco ne povas eviti alfrontadon al la etika problemo rilate la bestojn: ĈU ESTAS JUSTE BUĈI LA BESTOJN NUR POR UTILISMAJ CELOJ? Nia humanismo limiĝas ankoraŭ je antropomorfa konsiderado de la historio, kiu celas nur la homojn. Prokrasti justan solvon de la problemo de la bestoj por ne ĝeni la okcidentan ekonomion fonditan sur ekspluatado de bestoj — simplaj objektoj en la servo de la sola homa specio —signifas longedaŭrigi staton de intelekta kaj morala malsupereco, kiu estas absurdaĵo en societo, kiu sindifinas kiel superelstare civilizita. Senkulpigi ĉasadon, vivisekcion kaj bioteknologion, kiuj por nuraj ekonomikaj celoj kreas genetikajn hibridojn inter plantoj kaj bestoj, kaj inter bestoj kaj homoj, signifas ellabori barbarajn egoismajn konceptojn, anstataŭ levi la komprenadon de BIO — kiu signifas VIVON, kiel ĉiutagan ageman valoron en nia propra vivo.

Leonardo da Vinci ofte iradis matene al la vendoplaco, kie li aĉetadis la bestojn aĉeteblajn nur por savi ilin de buĉado. Al tiuj, kiuj ne komprenis tiun lian sintenon, li ripete diris: "Tempoj venos, kiam la homoj konos la animon de la bestoj, kaj tiam oni taksos ilian buĉadon egale al hommortigo".

Biocentrismo ne volas nei la tutan sciencan kaj teknologian okcidentan civilizacion, kiu donis al la homoj plurajn ilojn por mildigi iliajn penadojn, ĝi volas nur tuj korekti ĝian metafizikan kaj etikan starigon, kiu ne akordiĝas kun la VIVO.

(Prelego de Prof-ino Catina Dazzini, honora membro de ILEI, dum la renkontiĝo de TEVA en Bergeno, Norvegio, la 76-a UK en 1991.)

KONSILOJ POR SANA LINGVOUZO

(BERNARD GOLDEN)

Vegetaranoj insistas, ke iliaj nutraĵoj konsistu ne nur el substancoj devenantaj precipe el la vegetala regno kaj, cetere, ke tiuj materialoj estu liberaj de nocaj ingredientoj kaj malpuraĵoj, kiuj povas kaŭzi misdigeston aŭ malsaniĝon. Ili scias, ke nur sub kondiĉoj de rigore planita dieto kaj higiena vivmaniero estas eble certigi optimuman funkciadon de la korpo kaj menso. Estas eble apliki analogie la saman pensmanieron al la lingvouzo, por ke ĉio esprimata en Esperanto parole kaj skribe estu gramatike ĝusta, semantike neambigua kaj stile klara. Nur tiel estas eble atingi la plej efikan gradon de interkomunikado kun homoj posedantaj diversajn gepatrajn lingvojn kaj apartenantaj al malsamaj kulturoj. En tiu ĉi artikolo mi deziras pritrakti kelkajn aspektojn de la lingvouzo de esperantistoj kiuj perturbas klaran transdonon de pensoj. Ĉiujn temojn ilustras citaĵoj el n-ro 3/1990 de *Esperantista Vegetarano.*

1. Gramatike lama frazero

Plurloke en la artikolo "Manĝolisto kaj kulinaraj preskriboj" (pĝ. 19-23) troviĝas jena frazero: *"lavitajn, purigitajn legomojn verŝu per akvo".* Unue ni ekzamenu la signifon de la verbo "verŝi". Laŭ *Plena Ilustrita Vortaro* (PIV) "verŝi" signifas "fluigi likvaĵon el ujo". Oni povas verŝi vinon el botelo, bolantan akvon sur teon kaj cementon sur ŝoseon. Analoge estas eble verŝi larmojn kaj sangon. Estas evidente, ke la verŝata substanco devas esti fluidaĵo. Se temas pri substanco nelikve konsistanta el multaj apartaj, ne kunigitaj eroj, la uzenda verbo estas "ŝuti". Oni, do, ŝutas grenon, sablon, salon, panpecetojn ks. Sed legomojn oni nek verŝas nek ŝutas. Por gramatike ĝuste esprimi la nocion, kiun la verkisto volis komuniki, estas necese ŝanĝi la konstruon de la frazo. Jen du ebloj.

1. Oni verŝu akvon sur lavitajn, purigitajn legomojn.

2. *Oni priverŝu lavitajn, purigitajn legomojn per akvo.*

Estas rimarkine, ke en la sama artikolo frazo kun la verbo "ŝuti" havas la ĝustan konstruon: "Antaŭ surtabligi surŝutu (la supon) per tranĉita petroselfoliaro" (pĝ. 22).

2. Fremdaj vortoj kaj esprimoj

La lardado de tekstoj en Esperanto per fremdlingvaj vortoj kaj esprimoj povas havi negativan efikon sur la menson de leganto, se li devas halti pro manko de kompreno kaj tiel perdi la fadenon de la enhavo. Li same malbonfartas, kvazaŭ li estus manĝinta poluitan nutraĵon. Jen tri ekzemploj.

1. *"Jen la receptoj laŭ "living food"*(pĝ. 17)

   Tiuj du anglaj vortoj ne estas glositaj, do eĉ se oni scipovas traduki ilin (vivanta nutraĵo), ne eblas kompreni la sencon en la kunteksto. Se aŭtoro ne kapablas esprimi koncepton en Esperanto kaj estas devigata uzi fremdajn vortojn, li aŭ la redaktoro devas klarigi la fremdlingvaĵon interkrampe aŭ piednote.

2. *"'Wademecum' de vegetarano" kaj "Vademecum de vegetarano"* (pĝ. 17).

   Du formoj de la fremda vorto aperas sur la sama paĝo; la unua estas pola, la dua latina. Temas pri la titolo de libro eldonita en Pollando. Kia libro? Laŭ la teksto de la artikolo ne eblas scii, legantoj restas en nebulo. La titolo estas kunmetaĵo de du latinaj vortoj, *vade* (iru) kaj *mecum* (kun mi). Kiel uzata etnolingve *vademecum* estas libro, kiun oni daŭre portas kun si pro ĝia utila enhavo. Ĝi funkcias kiel gvidlibro aŭ poŝformata konsultlibro. Kutime *vademecum* estas dediĉita al specifa temo, ekzemple la matematiko aŭ la medicino.

   Kvankam asimilita formo de *Vademecum* mankas en PIV kaj ĝia suplemento, la vortformo "vademecumo" estas jam registrita en Esperantaj terminaroj kiel la sekvaj du.

   a. *Esperanta Medicina Terminaro* (1979) — manlibro
   b. *Biblioteka Terminaro* (1989) — portebla, facile konsultebla manlibro aŭ referenca verko

3. *"Sinjoro Johansson ... malkovris subteran akvon ..., kio ebligis konstruadon de la fama 'Viking Land'."* (pĝ. 16).

   Efektive, "Viking Land" (vikinga lando) ne estas tiel fama, kiel la artikolo opinias, do li nepre klarigu la nomon kaj priskribu la lokon.

3. Neinternacia vortformo

Same kritikindaj en Esperantaj tekstoj estas la uzo de vortoj formitaj sub la influo de etnolingvo, kiu ne posedas la plej internacian formon. Sur pĝ. 18 aperas la vortformo "jahurto", kies etimo estas la franca substantivo *yaourt*. La sekva listo montras, kiel estas eble elekti la vere internacian formon de tiu vorto.

Germana:	*Joghurt*	Rusa:	*jogurt*
Angla:	*yog(h)urt*	Hungara:	*joghurt*
Itala:	*iogurt*	Turka:	*yogurt*
Hispana:	*yogurt*		

PIV registras "jogurto" sed resendas al "jahurto". Pli ĝusta estas la kontraŭo: registrado de "jogurto" kun resendo al "jahurto" kaj mencio, ke ĝi estas francismo kaj pro tio evitinda.

KIEL PREPARI JAHURTON HEJME?

(Aŭ ĉu vere "jogurton"*, sinjoro Golden?)

Multfoje mi cerbumis, ĉu eblus produkti freŝan kaj plenvaloran jahurton (* pardonu s-ro Golden, mi preferas ĉi Zamenhof'an formon, ja se ni komencus tiel ĉi esplori la Esperantan vorttrezoron, ni devus verki novan lingvon internacian...). Antaŭ kelkaj tagoj mi trovis aparaton, kiu ebligas tion. Temas pri produktaĵo de ĉeĥa firmao Milcom, kiu ebligas en hejmaj cirkonstancoj produkti litron da jahurto, laktokrema aŭ acidlakta fermentaĵo (kefiro). La aparato (ĝia nomo estas Jogoterm) estas simpla termoso, kun termometro, sekigitaj fermentaĵoj (oni povas uzi ankaŭ iom da "malnova" jahurto), instrukciaj libretoj kaj eĉ "Jahurta receptaro" kun fakaj artikoloj pri laktoproduktoj kaj 100 receptoj por manĝaĵoj kun jahurto kaj acidaj laktoproduktoj.

Jahurton oni faras jene: 1 litron da lakto miksi kun 3-8 supkuleroj da sekigita lakto (eblas ankaŭ sen ĝi), varmigi al 95°C, poste malvarmigi al 48°C (per akvo), almiksi saketon kun sekigita fermentaĵo (aŭ du kuleroj da bona pura jahurto) kaj meti en la termoson. Post 3-8 horoj (la longeco donas acidgradon) meti pretan jahurton en fridujon. La aliajn acidajn laktoproduktojn oni produktas simile, diferencaj estas nur temperaturoj kaj ferment-daŭro.

La hejman produktadon mi sukcese elprovis kaj varme ĝin rekomendas al ĉiuj legantoj de Esperantista Vegetarano! (Ankoraŭ adreso, kie eblas mendi la produktaĵon Jogoterm, ev. la sekigitajn laktajn kulturojn: Milcom, esplorentrepreno Laktoflora, Ke dvoru 12, 160 00 Praha 6, Ĉeĥio, fakso 42 2 368107). (Stano Marĉek)

VEGETARIÁN A SVET
VEGETARANO KAJ LA MONDO

Karaj geamikoj, esperantistoj, vegetaranoj!

Fine de la antaŭlasta jaro la legantoj de Ĉeĥoslovakio ricevis en la manojn gazeton, kiu estas la oficiala voĉo de Ĉeĥoslovaka unio de vegetaranoj - "Vegetarián a svet" (Vegetarano kaj la mondo). Ĝi estas destinita precipe al vegetaranoj. Ĝia celo estas fariĝi ties kunulo, gvidanto, subtenanto, loko por novaj kontaktoj. Ĝi volas esti ankaŭ gazeto por nevegetaranoj, do por ĉiuj, kiuj emas akcepti argumentojn pri sana nutrado, konforma moviĝado, aktiva ripozo kaj naturdefendado kaj ne suferas je antaŭjuĝoj. Ĝi volas esti gazeto ne nur pri manĝoj kaj manĝado, ne nur pri vegetaranaj aktivecoj hejme kaj en la mondo aŭ pri la signifo de ĉi movado por travivo de la homaro. Ĝi volas esti ankaŭ borso de bonaj ideoj, libroj, literaturo, produktoj kaj servoj por vegetaranoj, proponoj kaj konsiloj de diversa karaktero, spaco por propagandado de ĉio, kio estas koneksa kun vegetara vivstilo - ekde la telero ĝis la naturdefendado.

La gazeto havas ambiciojn fariĝi ĉenero el la ĉenc de la simile agorditaj gazetoj, kiuj aperas eksterlande kaj pro tio ni bonvenigos ĉiun leteron, ĉiun konsilon aŭ fakan artikolon, kiuj vastigos nian horizonton. Ĝuste tial ni turnas nin al ĉiuj favorantoj de vegetara vivstilo ankaŭ pere de Esperantista Vegetarano, ke ili eluzu paĝojn de "Vegetarano kaj la mondo" por pliaj kontaktoj kun homoj de simila pensmaniero. Ni bonvenigos diversajn informojn pri aktivecoj de vegetaranoj en via ĉirkaŭaĵo, personajn konsilojn aŭ rilatojn al la movado, meditojn, adresojn, demandojn pri kio ajn, kio koncernas vegetarismon. Nur reciproka interkonatiĝo kondukas al interkompreniĝo. Ankaŭ ĉi kondiĉon por travivo de la homaro volas la gazeto akcepti. Ĉe niaj streboj nin helpos ankaŭ viaj kritikaj notoj, ja nur se ni ne rigidiĝos sur niaj laboratingoj, ni povos esti bonaj kunuloj al tiuj, kiuj tion atendas de ni. Bonvolu sendadi al ni rakontojn pri temoj rilataj al vegetarismo, simple ĉion, kio formas niajn komunajn interesojn. Ni estos dankemaj ankaŭ pro receptoj pri vegetaraj specialaĵoj, sed ankaŭ pro humuraĵoj aŭ anekdotoj.

Eble ni estas tropostulemaj jam dekomence. Sed ni opinias, ke indas barakti sur vojo al pretendaj celoj. Ni kredas, ke per komunaj fortoj ni sukcesos. Nome de la gazetverkantoj vin salutas

Viera Mesarĉíková
la ĉefredaktorino

PROPRA-FORTE | FEMAL' | SIMB. DE NITROGENO | NEVIDEBLA ELIĈ' | AMATA ĈEVALET' /NEOL./ | FORICI, MALAPERICI | SIMB. DE MOLIBDENO | SUBSTANTIVA FINAĴO | VALORA PRO MALOFTECO | KULPICI | DEBILA PRO MALJUNECO

KAŜFRAZO, UNUA PARTO | REKTA FOSO, FENDO | ANGLE "NE"

"MALKUN" | KONTRAŬO | INSEKSA ESTAĴ' | SEKA FRUKT' | EKSPERIMENTO

NEDIF. SUFIKSO | ESTIGI, KAŬZI | PART' DE PLANTO | KERNOHAVA FRUKTO

AŬTOSIMB. DE LUKSEMBURGIO | NOMKONATEC' | PERFORTA EKOKUP' DE LANDO | KALVIGI | EGALDISTANCA PUNKT' DE EKSTREMOJ | MALSUPERA ŜIPFERDEK'

EN KIU TEMPO | EMOCIO ANTAŬ DANĜERO | KONKLUDA KONJUNKCIO | INSTRUMENTO | OLEORIĈA FRUKTO

ALTERNA LEVIĜAD' DE AKVO | FILO DE LA FRATO | KUNMETICA SUFIKSO | SUPERVERŜ' DE AKVO

MALDENSA HARETARO | HAVI IMPRESON, SENSACON | APARTIGI DE ALIAJ | ROMANE "50" | KANAL' POR MALPURAĴOJ

TEKSAĴAUJ' | SIMPLA ŜAKFIGURO | LIKVAĴO EN SKRIBILO

SUFIKSO /FAM. DE BESTOJ/ | SIMB. DE FOSFORO | KAPORNAMO DE REĜOJ | RUZA RABOBEST'

SIMB. DE NITROGENO | ENKONDUKA SUBJUNKCIO | EKPAŜI, EKMOVIĜI | FRAKCIO | MEMSTARA POPOLO

NIA PLANEDO | LOĜANT' DE EŬROPA REĜLANDO | ALTLOKE

SANKTA BILD' | AŬTOSIMB. DE SVEDIO | KAJ ALIAJ /MLL./ | MEMFIDA

FEMALO | KONTRAŬSIGNIFA VORT' | NUMERALO | FUNKCIO, TASKO | ĜUSTIGAS SONOJN | AŬTOSIMB. DE KAMBOĜO | INDIANA EKKRIO | CELSIUS /MLL./ | DEPONITA VARKVANTO

MEZURUNUO POR KAMPO | RELPAR' KUN ŜPALOJ | ETPAŜE RAPIDE MARŜAS | URINI /FAM./ | DIKTRUNKA TROPIKARB'

PLURALA PRONOMO | MANĜUJ' POR BRUTOJ | FOR DE | TABULO POR SURMETI AĴOJN

SIMBOLO DE TARO | BORAPARATO | STREBI, KLOPODI | SPIREBLA GASMIKSAĴO | PLENE, KOMPLETE | PLI OL SUFIĈE

NARKOTA SUBSTANCO | REKTA ANGULO | SUFIKSO /PROFESIO/ | PART' DE TEATRAĴO | FLAVECA PIGMENT'

LOĜI EN BIRDOKUŜEJO | HEZITO, NECERTECO | VALORA METAL' | AŬTOSIMBOLOJ DE URUGVAJO KAJ ITALIO

MERITAS ION | KOMENCU BATALON | INFINITIVA FINAĴO | NULO | AMPERO /SIMB./

KAŜFRAZO, DUA PARTO


STANO MARČEK

PARADIZO DE VEGETARANOJ

Jam dum dek sep jaroj estas en Anglio naturaj produktoj kaj produktoj por vegetaranoj signataj per granda "V". Ĝis nun ĉi simbolon ricevis pli ol 2000 produktoj. La anglaj vegetaranoj do havas bonan elekteblecon. Post bonaj spertoj en Anglio ankaŭ la landoj de Benelukso transiras al ĉi sistemo. Pro la nuntempa ascenda trendo de ĉi manĝmaniero verŝajne la iniciato estos sukcesa. Granda "V" en montrofenestroj de restoracioj montras, ke ĉi tie povas vegetaranoj ricevi senviandajn manĝaĵojn.

(Sl)

VERDULOJ KAJ ASTROLOGOJ – ESPERANTE

En Ternopolo okazis kongreso de Verda flanko de Ukrajno, en kiu partoprenis ankaŭ gastoj el aliaj respublikoj de la iama Sovetunio kaj el eksterlando.

Astrologoj asertas, ke la partio ekestis sub influo de feliĉa stelo kaj en la sama tago oni registri fondiĝon ankaŭ de Ligo de Ukrajnaj Astrologoj. La stelo estis evidente feliĉa ankaŭ al Esperanto, ĉar la kongreso decidis, ke en kontaktoj kun eksterlando la verduloj uzos ankaŭ ĉi internacian lingvon, kiun en siaj interrilatoj uzas ankaŭ verdulaj partioj en Anglio, Italio kaj landoj de Benelukso.

(Sl)

BRASIKO KAJ KANCERO

Brasiko, legomo de malriĉaj homoj, fariĝas denove aktuala. Danaj esplorantoj malkovris en ĝi efikan rimedon kontraŭ kancero. Laŭ asertoj de sciencistoj el Fibingera Esplorinstituto en Kopenhago, ĉiuj specoj de brasiko povas bremsi evoluon de kanceraj ĉeloj en la homa korpo. Brasiko enhavas flavonojn kaj indolojn, kiuj influas "negativan" enzimon P-450, kiu respondecas pri kanceron subtenantaj substancoj. La novaj esploroj rezultigas, ke virinoj, kiuj konsumas ĉiutage sufiĉe da freŝaj legomoj, preskaŭ ne konas mamkanceron.

(Laŭ "Vital")

6-A VEGANA FESTIVALO

Mi volas inviti legantojn de Esperantista Vegetarano kaj membrojn de TEVA, sed ankaŭ ceterajn veganojn aŭ vegetaranojn al Vegana Internacia Festivalo,

kiu okazos en Anglio, ne malproksime al Londono, de la 1-a ĝis la 8-a de aŭgusto (en Biggleswade, unuhora distanco el Londono vagonare).

Ni havos interesajn paroladojn de fakuloj kaj ankaŭ grupdiskutojn, jogon, kantadon, dancadon kaj aliajn aktivecojn. La lingvo de la kunveno estos la angla, sed mi kaj eble unu aŭ du aliaj partoprenantoj kore bonvenigas kiun ajn, kiu parolas Esperante.

La kunveno kostos 140 sterlingajn pundojn, kio inkluzivas dorm- kaj nutraĵkostojn (eblas krompagi por pli luksa dormĉambro). Eblas ankaŭ tendumado. La aliĝoj eblaj ĉe: Barbara Gamsa Jackson (SIVF), 29 Hill View Road, Chelmsford, Essex, CM1 5RS, Anglio. Ŝi iom komprenas Esperante kaj kontaktos min, se estos problemo.

Harry Mather, Anglio

ĈU VI SOPIRAS HAVI INFANON?

JOGO EBLE HELPOS VIN

Luno, la simbolo de virino kaj kaj fekundeco, inspiris s-inon Adelheida Ohling fondi post longaj studoj de jogo lernejon de jogo por virinoj, kiun ŝi nomis Luno-jogo. Per specialaj ekzercoj aŭ asanoj ŝi kuracas perturbojn de menstruo, malfekundecon, problemojn dum klimakterio.

La plej grandan atenton ŝi dediĉas al la asano "arko". El la pozicio sur ventro fleksi piedojn (krurojn), per manplato preni plandojn, kapon suprenklini, plandojn tiri pere de manoj. Genuoj estas kune, spiri libere kaj regule. La asano fortigas ekskrementadon, renojn, urinvezikon, intestojn kaj ties peristaltajn movojn. Tre grava afero estas, ke ĉi asano sangriĉigas seksajn organojn kaj normaligas ilian agadon. Ĝi samtempe agrable varmigas la tutan korpon.

La influojn de ĉi asano dum pluraj jaroj provadis s-ino Aviva Steiner en Izraelio. Post ĉiutaga aplikado ĉe viroj post tri monatoj ŝanĝiĝis rapideco de spermoj, reguliĝis agado de virinaj seksorganoj. "Luno-jogo" jam helpis al multaj geedzparoj plenumi sian sopiron pri infanoj. La ekzercadon oni devas fari plurfoje tage, tiel longe kiom estas agrable, ne troigi, trankvile spiri.

S-ino Juta Rühl-Thomas faris pri la temo "Luno-jogo" disertacion. En universitata kliniko en Munkeno formiĝis studgrupo, kiu per "Luno-jogo" volas helpi al seninfanaj geedzparoj. En Aŭstrio jam pluraj virinaj institucioj aranĝis kursojn de "Luno-jogo". La rezultoj estis tre pozitivaj.

"Anima kuracisto povas preskaŭ ĉiam helpi al malsanuloj, neniam li povas malutili", diris londona kuracisto D-ro John Cohen en faka gazeto "The Practitioner" (praktika kuracisto). MUDr. Cohen dum dudek semajnoj kunlaboris kun animaj kuracistoj kaj enprotokoligis 44 kazojn, el tio

13 viroj kaj 31 virinoj en aĝo de 18 ĝis 75 jaroj. Fine de kvinmonata observado kvin pacientoj fartis eminente, dek ses multe pli bone kaj naŭ pli bone. Plejmulto de la pacientoj dum anima kuracado sentadis varmon kaj malvarmon. MUDr. Cohen diras ke anima kuracado ne volas anstataŭi medicinan sciencon, nur ĝin suplementi.

(SL)

ALGO KONTRAŬ POLUCIO

Svedaj sciencistoj proponas uzi algon por revivigi poluciitajn lagojn, en kiuj nenio plu vivas pro acideco de la akvo. Algo (nitella opaca) estas unika pro sia kapablo eligi oksigenon tutdiurne dum la tuta jaro, eĉ en plena manko de lumo.

Jam dum jaroj oni esploras la eblecojn uzi algon tiamaniere. Profesoro Torsten Berglund doktoriĝis en 1982 per disertacio pri efikoj de algo en Bilinge-lageto (sude de Karlskoga), la konata urbeto de Bofors kaj Nobel. Liaj provoj enkonduki algon rezultigis fiŝojn pli grandajn ol kutime. Trutoj, vivantaj en la lago peziĝis al 1,4 kg. La fiŝoj kreskis ankaŭ vintre, kio sen algo ne okazis. En la fora nordo Hans Lundkvist sukcesis per algo revivigi la lagon de Boden. Algo montris sin kapabla eligi oksigenon je profundo de 40 metroj, eĉ sub dika tavolo de glacio.

Gustav Stenholm (Monato)

NUKSO-LUKSO

La kuracisto el St. Louis, Usono, kiu elpensis arakidan buteron en la jaro 1890 eĉ ne sonĝis, ke muelitaj arakidoj fariĝos unu el plej preferataj panŝmiraĵoj. Usonanoj ĉiujare manĝas pli ol 320 mil tunojn da tiu ŝmiraĵo.

La arakida butero unuflanke enhavas nesaturitajn grasojn, kiuj eventuale malhelpas la ekeston de kormalsanoj. Cetere, en ĝi troviĝas kelkaj bezonataj nutraĵoj: ĝi estas bona fonto de proteinoj kaj enhavas etajn kvantojn da B-vitaminoj kaj da fero. Aliflanke, la grasokvanto ja estas alta kaj tial kalorioj abundas: unu kuleretopleno enhavas ĉ. 100 kaloriojn, el kiuj ĉ. 75 devenas de la grasaĵoj. Tial estas bone kultivi la disciplinon preni nur sufiĉe por kovri la pantranĉaĵon kaj rezisti la tenton leki pli da bongustaĵo el la kulero aŭ de la tranĉilo.

V.P. Epp (Monato)

ANSTATAŬ MARKSO KLARVIDANTINO

La iama ĉefo de Sovetunio Michail Gorbaĉov konsultis oldan blindan bulgaran klarvidantinon. La 80-jarulino Vanga vivas en sudokcidenta vilaĝo en Bulgario. Speciala aviadilo alportis ŝin al Moskvo, kie Gorbaĉov konsultis ŝin du horojn. Du noktojn anticipe Gorbaĉov metis laŭ postulo de Vanga du sukerkubojn sub la

kapon: Vanga scias antaŭdiri estontecon de la homo, post tuŝo de sukerkubo.

Bulgara fizikisto D-ro Martin Martinov testis Vanga'n dum tri jardekoj. Li konstatis, ke ŝiaj antaŭdiroj plenumiĝas je 90%. La rigardo en estontecon helpe de sukero rememorigas al parapsikologoj eksterordinaran kazon de "psikometrio" (mezuradon de animo): la kapabloj aperas post tuŝo de objekto de la koncerna persono.

Domaĝe, ke M. Gorbaĉov tion, kion li eksciis de Vanga, antaŭ la publiko kaŝas pli ol ŝtatsekreton. Eble li havas por tio kialon... (SL)

RUMANIO

Antaŭ nelonge estis en Bukareŝto fondita "Asocio por bioelektro kaj bioradiado". Ĝi subtenados sciencajn esplorojn en interdisciplina nivelo en branĉo de bioelektraj kazoj de organika kaj anorganika sistemoj kaj ekspluati novakiritajn sciojn el biologio, medicino, farmacio, agrikulturo, nutrado kaj ekologio.

(sl)

VEGETARISMO EN RUSIO:

VIANDO - FONTO DE MALSANOJ

En la pasintaj jardekoj oni en la iama Sovetunio ne skribis multe pri vegetarismo kaj se jes, oni skribis, ke ĝi estas elpensaĵo de kapitalistoj, kiuj volas malfortigi la socialismajn homojn.

Kiel dungito de Ruĝa kruco en Moskvo mi havis la eblecon partopreni la unuan konferencon de Rusa Vegetarana Asocio. Partoprenis en ĝi tutaj familioj, pensiuloj kaj gejunuloj. La prezidantino D-rino Tatjana Pavlovova parolis pri la monda evoluo kaj progreso de vegetarismo, kiu komencas penetri en ĉiujn branĉojn - en masmediojn, medicinon, sciencojn, nutraĵindustrion, merkaton. Ankaŭ reprezentantoj de eklezioj klopodas trovi ligon inter religio kaj la progresanta vegetarismo. La konferenco finiĝis per citaĵo de Dostojevskij: "La amo al ĉio vivanta estas la vojo al Dio".

D-rino Irena Medkovova en sia parolado diris, ke konsumado de viando kaŭzas multajn civilizajn malsanojn, vegetarismo kontraŭe kondukas al longviveco kaj sana vivo. Ŝi komentis eksperimenton de ŝia kolego, kiu en la aĝo 80 jaroj esploris du grupojn da relative samaĝaj homoj, kiuj preparis sin supreinri la monton Elbruso. En la unua grupo la sportistoj nutris sin per nuksoj kaj fruktoj, en la dua per viando. La montgrimpantoj-vegetaranoj atingis la kaŭkazan montopinton pli frue kaj pli facile.

Profesoro Nikolajev, fama kuracisto kaj dietisto, estas ekde la infanaĝo vegetarano kaj ankoraŭ hodiaŭ, en sia 80-jara aĝo, li laboras en kliniko kiel kon-

silanto. La prezidantino de la asocio "Forno" el Peterburgo Larisa Koltunovova sciigis, ke al ili aliĝas miloj da familioj, kiuj volas vivi per ĉi natura vivmaniero. Reprezentanto de Ukrajno mankis, ĉar li ne sukcesis aĉeti veturbileton por trajno. Pri prezoj de vetrbiletoj decidas mafio.

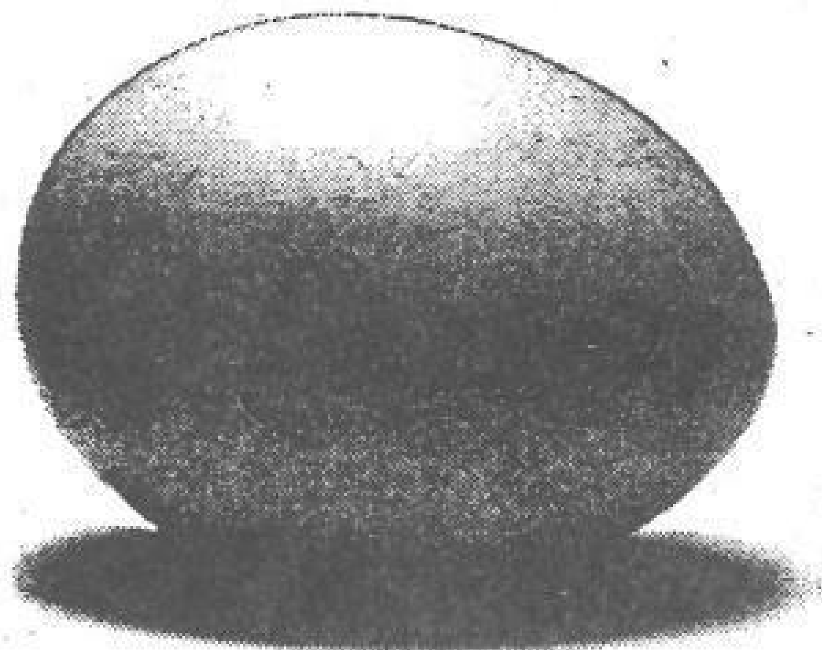
Fine de la konferenco estis prezentitaj du videofilmoj - donacoj de anglaj vegetaranoj kaj asocio por bestprotektado - Viando kaj Sano kaj humaneco. La libro de D-rino Medkovova "Sano kaj beleco de vegetarismo", kiu aperis en eldonkvanto de 100 mil ekzempleroj, estas jam disvendita kaj aperos denove.

D-ro Karsten Klochenbring
Germanio (DAR)

OVOJ POR VEGETARANOJ

Vegetaranoj en Anglio komencis kampanjon kontraŭ ovoj. Ili atentigas pri la fakto, ke la kokinoj manĝas vermojn, iuj estas nutrataj eĉ per restaĵoj el buĉejoj. Por vegetaranoj estas ne imageble, ke ili uzu ovojn de tiel ĉi nutrataj kokinoj. Surbaze de ĉi postuloj baldaŭ pluraj kokinbredistoj provizis la merkaton per ovoj "tutcerte puraj por vegetaranoj", kiel anoncas surskriboj sur iliaj standoj. La vendistoj asertas, ke iliaj kokinoj ĝuas liberan restadon en naturo, ne estas tenataj en kaĝoj, estas nutrataj nur per herboj kaj greno kaj ne per fiŝfaruno aŭ viandaj forfalaĵoj. Kompreneble la klientoj devas pagi por ĉi ovoj iom pli ol kutime. Laŭdire ĉi ovoj bone vendiĝas.

(DAR)



MIRAKLO:

HOMA MAGNETO

Rusio estas grandega lando. Riĉa je teritorio, je naturaj krudmaterialoj kaj homaj fortoj. Kial tamen ties popolo vivas tiom malriĉe kaj mizere? Enigmo! Kaj Rusio daŭras mirigi la mondon. Ja ankoraŭ antaŭ 150 jaroj fama rusa poeto F. Tjutĉev verkis: "Oni ne povas kompreni Rusion mense..."

Tamen nun ne temas pri tio. Temas pri vera mirindaĵo, ne nur mense aŭ racie, sed ankaŭ science. Imagu: antaŭ vi staras normala sana viro kun nuda torso kaj kiam vi almetas al lia brusto aŭ dorso iun aĵon - kuleron, forkon, tranĉilon ktp. - la objektoj ne falas. Ili algluiĝas al lia torso, ĝuste kiel al magneto. Kaj krome, sufiĉe forta magneto, -

sur la apuda foto de la homo, kiun aperigis ĵurnalo "Sovetskaja Rossija" (Soveta Rusio), oni povas vidi la homon kun aro da sufiĉe pezaj objektoj (supkulero, ĉastranĉilo ktp.), "algluitaj" al lia brusto. Ĉu homo-magneto? Jes, tamen ege speciala magneto, ĉar ĝi altiras ne nur ferajn, sed ankaŭ nefermetalajn, vitrajn, lignajn kaj plastajn objektojn! Krome, kompaso, kiun oni metas sur bruston de la homo, funkcias tute normale kaj akurate montras ĝustan direkton. La homo - Igorj Andrejeviĉ Kozlov - estas eksmilicano, majoro, kiu loĝas en vilaĝeto Sanĉursk de Kirov-regiono, ĉ. 400 km nord-oriente de Moskvo. Li estas emeritulo. Dum pli ol kvarona jarcento li servis en vicoj de krimpolico kaj havas dek kvar medalojn pro modela servo. La mirindajn kapablojn de sia organismo li eltrovis tute hazarde. Ili ne malhelpas al li en lia vivo, tamen li mem miregas kaj ege volus ekscii opiniojn de fakuloj. I.a. li ne estas unika je la kapabloj: meze de januaro oni jam demonstris televide sufiĉe junan (ĉ. 13 jaroj) knabinon, kiu ankaŭ ĝuste kiel magneto tenis ĉe sia brusto tiom pezajn objektojn kiom paton. Nu, ĉu ne vere Rusio estas lando de mirakloj? (NikSt, Monato)

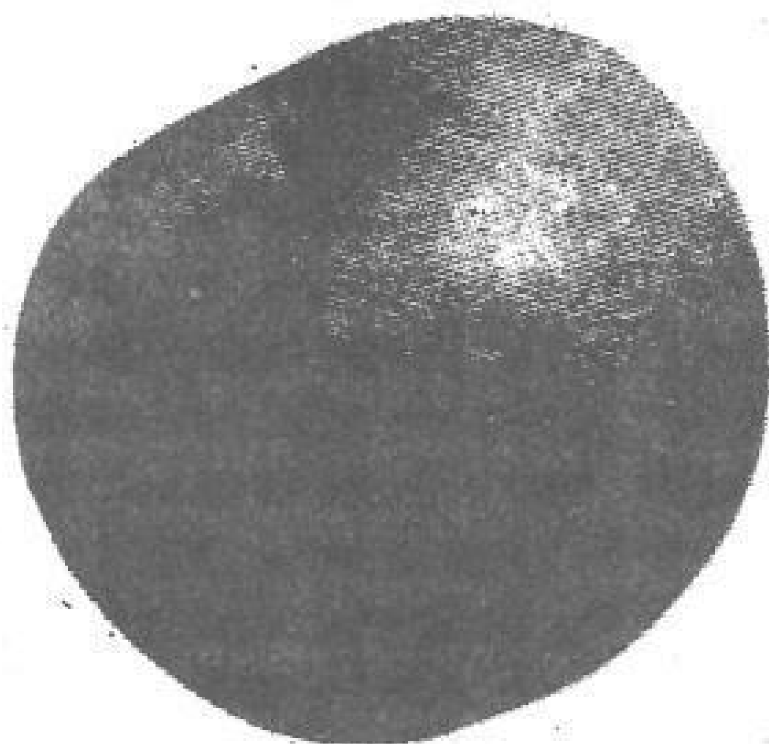


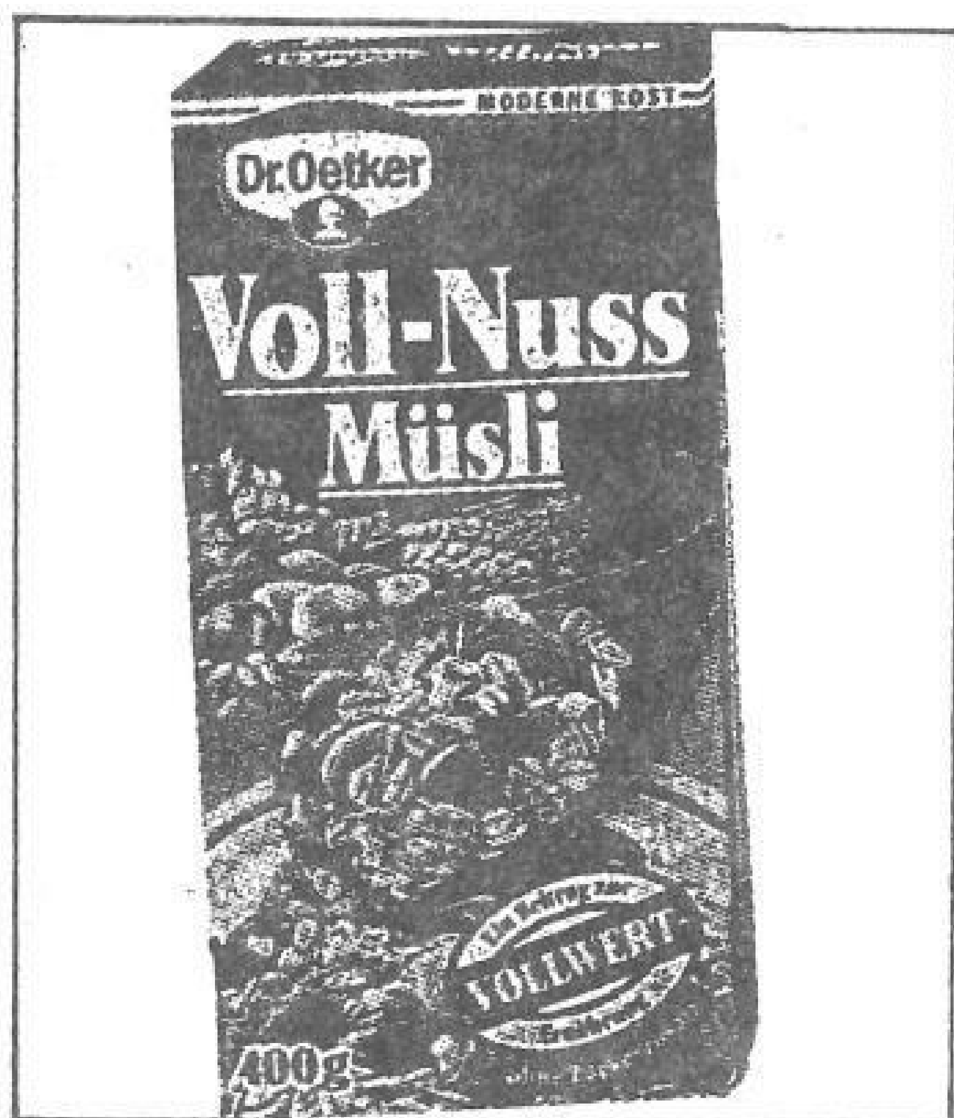
SVISA SPECIALAĴO,
KIU KONKERIS LA MONDON:

ĈIO KOMENCIĜIS PER POMO

Ĉu vi scias, kio estas "Müsli"? Se ne - ĝi estas tutmonde konata kraketanta cereala frandaĵo. Pasintjare Svislando eksportis milojn da tunoj de "Birchen-Müsli" al pli ol 30 landoj. Ĉio komenciĝis fakte per unu pomo.

"Birchen-Müsli" estas speciala miksaĵo de krudaj cerealaj flokoj, nuksoj kaj fruktoj, kiun oni povas miksi kun lakto aŭ jahurto. Ĝia historio komenciĝis antaŭ cent jaroj. Kuracisto el Zuriko Max Bircher en la jaro 1894 malsaniĝis je iktero. Krom krudaj pomoj, kiujn zorgeme senŝeligis por li lia edzino, li estis kapabla digesti nenion. Post plurtaga dieto li fartis multe pli bone kaj fine li resaniĝis.





Post ia tempo venis al la kuracisto pacientino kun kronikaj digestperturboj. Helpis neniaj kuraciloj. Tiam Bircher obeis konsilon de germana naturkuracisto Beetz kaj preskribis al ŝi krudajn legomojn kaj fruktojn. (Tiutempa medicina scienco opiniis, ke por malsanuloj taŭgas nur kuiritaj nutraĵoj.) La kruda nutraĵo tute resanigis la pacientinon.

Bircher sian novan kuracmanieron sukcese provadis je pluaj pacientoj. En la jaro 1897 li malfermis privatan klinikon. Li konstatis, ke multajn malsanojn kaŭzas per longa kuirado difektita nutraĵo. Li ellaboris novan doktrinon pri nutrado kaj esperis, ke oni agnoskos ĝin.

La teorio de Bircher estis rifuzita kiel nescienca. Malgraŭ tio li ne cedis. Li estis konvinkita, ke krudaj cerealoj kaj lakto ludas decidan rolon por la sano kaj al siaj pacientoj li klopodis ilin surtlabligi kiel eble plej bongustaj. Fine li trovis idealan solvon: miksaĵo de maldelikate muelitaj cerealaj grajnoj kun fruktoj, citrona suko, dolĉigita kaj densigita lakto kaj nuksoj montriĝis la plej oportuna. Li preskribis ĝin al siaj pacientoj por maten- kaj vespermanĝo. Laŭ tio ĝi ricevis simplan nomon "Birchenmüsli". Ĝia bonfamo disvastiĝis tra pordego de la malsanulejo eĉ trans la limojn de la lando.

Ĝis fino de la 50-aj jaroj oni preparis la produkton "Müsli" en freŝa stato, senpere antaŭ surtabligo. Poste okazis ŝanĝo. Doktoro Caspar Aquint, reprezentanto de germana firmao por produktado de infanaj nutraĵoj, serĉis novan produkt-programon kaj en Müsli li trovis la estontecon. Li petis filojn de D-ro Bircher, kiuj post lia morto progresigis lian verkon, ke la firmao povu nomi sian novan produkton "Birchenmüsli". La filoj konsentis, kondiĉe ke sur la kovrilo estos atentigo, ke laŭ la origina recepto la produkton oni devas kompletigi per freŝaj fruktoj.

La produkto Müsli estis surmerkatigita en 1959. Ĝi fariĝis furoraĵo kaj la firmao dum 25 jaroj grandigis la produktadon de 100 kg tage al 30 tunoj tage. Nuntempe oni en la mondo konsumas por matenmanĝo pli ol

cent mil tunoj da Müsli dum unu jaro. Ekzistas riĉa paletro da miksaĵoj.

Multaj homoj konsumas tro da grasoj, salo, sukero kaj malmulte da freŝaj fruktoj, legomoj kaj kompletaj cerealaĵoj. Helpe de la produkto Müsli eblas oportune ŝanĝi la nutradmanieron, ĉar sufiĉaj kvantoj da karbonhidratoj, freŝaj fruktoj kaj laktaj produktoj donas al la organismo ĉion, kion ĝi dum la tago bezonas. Estas agrable scii, ke ĉi frandaĵo povas fariĝi por ni kutima manĝaĵo, kaj ni ne devas timi ke ĉi kutimo nin sane aŭ finance ruinigos.

(Laŭ Das Beste)

ŜUOJ SEN LEDO

En Italio oni sukcesis produkti artefaritan ledon, kiun ne eblas distingi de la vera. La materialo estas mola, poroza, akvo ĝin ne penetras, ĝi estas daŭra, nevenena kaj en tempo alĝustiĝas al formo de piedo. Oni purigas ĝin per simpla akvo. La interna kaj ekstera surfacoj estas el ŝaŭma poliuretano, plandumo de ŝuoj estas produktataj el elastomero aŭ paragumo. Ĉe la produktado kreiĝas neniaj toksaj substancoj. Ĝis nun estas produktitaj sep diversajn tipojn de ŝuoj, la prezo estas de 40 ĝis 90 DM. Ĉe grandaj mendoj estas rabato. Interesiĝantoj pri la ŝuoj povas kontakti la produktanton: Associazione Culturale Vegetariana, Via Aristotele 67, I-20128 Milano, Italio.

7-a INTERNACIA VEGANA FESTIVALO

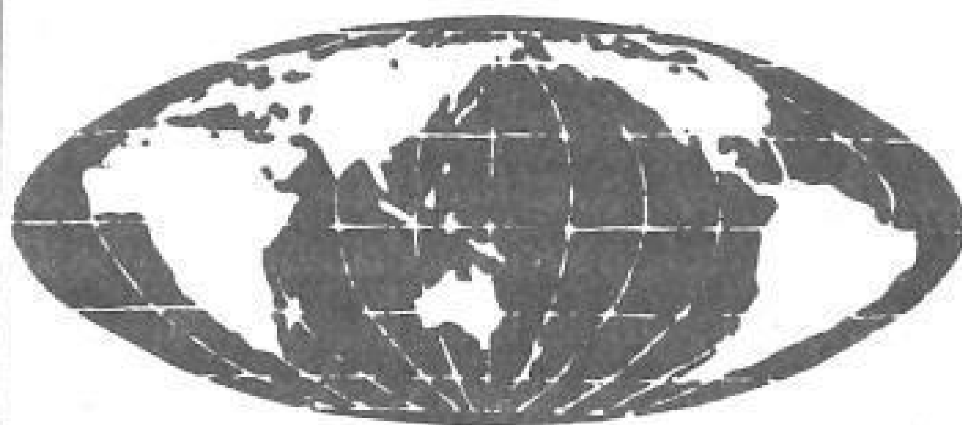
Internacia vegana festivalo okazos en la tagoj 17.-24. de julio '93 en Tossa de Mar, Girona en Hispanio. Atendataj estas centoj da partoprenantoj el Eŭropo kaj aliaj mondopartoj. La kongresa lingvo estos la hispana kaj la angla (simultana traduko).

Tossa de Mar kuŝas en la koro de Costa Brava, 40 km de Girona kaj 90 km de Barcelona. La historian lokon Tossa de Mar oni proklamis la unusolan lokon "sen taŭrobataloj" en Hispanio.

Aliĝoj kaj pliaj informoj ĉe: Francisco Martin, VII. Festival Internacional Vegano, Apartado Postal 38.127., 28080 Madrid, Hispanio.

AVELNUKSOJ KAJ INFARKTO

Ĉinaj esploristoj konstatas, ke ĝis nun ne estis fiksitaj kvantoj de "sana nivelo" de kolesterolo. Samtempe kuracistoj deklaras, ke plialtigita nivelo de la sanga graso estas ĉefa kialo



de korinfarktoj kaj apopleksio. Usonaj esploristoj nun atentigas pri bongusta natura rimedo kontraŭ kolesterolo. Dum siaj studvojaĝoj ili trovis en Kalifornio sekton, kies membroj ne konas infarktojn. La fenomeno ligiĝas kun nutrado de la sektanoj, kiuj manĝas multe da avelnuksoj. Tiuj enhavas grandan kvanton da grasaj acidoj, kiuj protektas la koron. La esploroj pruvis, ke por longeco de la vivo ne tiel gravas nutrado malriĉa je grasoj, la homo povas manĝi sufiĉe da grasaĵoj, sed ili devas esti naturaj, ne animaldevenaj.

(Dar)

PER MEDITADO KONTRAŬ KRIMOJ

Maharishi Mahesh Yogi, iama spirita gvidanto de la grupo Beatles kaj aliaj pop-granduloj, intencas nun liberigi Usonon de krimoj - per sia sistemo de transcenda meditado, mallonge nomata ankaŭ TM. Ĉi meditada metodo onidire en mallonga tempo revenigos al vojo de virta vivo diversajn kanajlojn, ŝtelistojn, nehonestajn negocistojn, eĉ murdistojn kaj malplenigos usonajn malliberejojn.

En iuj puninstitucioj en 12 ŝtatoj de Usono oni jam komencis praktiki metodon de la fama jogguruo. Diversaj esplorinstitutoj esploras la rezultojn kaj venas al konkludoj, ke post ia tempo de meditado la rilato inter la gardistoj kaj malliberuloj iĝis pli amika, descendis la uzado de narkotaĵoj kaj eĉ malsaniĝoj je duono. Ankaŭ nombro de recidivuloj descendis inter la meditantoj je 30 ĝis 40 procentoj.

Nature la metidat-programoj ne estas senpagaj. Konsiderante la nombron de 3,7 milionoj da arestitaj usonanoj povas Maharishi kalkuli kun gajno de miliardoj da dolaroj, se ĉi metodo estos amase uzata.

(Sl, DAR)

AVENO KONTRAŬ FUMADO

Bulgara kuracisto Donev malkovris ĝis nun nekonatajn ecojn de aveno. Avenflokoj enhavas substancojn, kiuj efikas kontraŭ diabeto, avena dekokto helpas al fumantoj forigi ĉi malbonkutimon. Kuracado per aveno jam alportis pozitivajn rezultojn.

MORTIGA MALSATO

En la iama Sovetunio tute reale minacas malsato. Eksterordinare malbona situacio en proviantado estas en grandurboj kiel Moskvo, Peterburgo, Sverdlovska industria zono. Sed ne nur homoj suferas je malsato. Antaŭ nelonge laboristoj de zoologia ĝardeno en Karaganda estis devigitaj mortigi sovaĝan virporkon por nutri per ĝia viando aliajn bestojn. La bestoj malsatas jam lon-



gan tempon. Simioj jam delonge ne ricevis fruktojn, nur de tempo al tempo ili ricevas karotojn. Suferas ankaŭ birdoj, ĉar mankas grajnoj. Danĝerigita estas ankaŭ vivo de elefanto Batiro. En plej malbona stato estas rabobestoj, ĉar la zoologia ĝardeno ne povas ilin provizi per viando. La laboristoj kaj amikoj de la ĝardeno kaptas kolombojn kaj aliajn birdojn por satigi leonojn kaj tigrojn, kiuj jam svenas pro malsato. Pro tio oni devis verdikti morton de la sovaĝa virporko. Se la situacio ne pliboniĝos, kiu povas garantii, ke ne aperos kazoj de kanibalismo?

(N. Ŝtepanov, Moskvo)

MANĜEBLA PAKKOVRAĴO

Nova speco de pakkovraĵo proponas "bongustan" solvon de la problemo pri defendo de vivmedio. Unu nordangla firmao jam komencas uzi por pakado de etaj produktoj materialon produktitan el fajne preparita majzo, anstataŭ polistireno. Forfalas problemoj kun plastaj pakmaterialoj, ĉar la maizaj pakkovraĵoj post ia tempo disfalas pro influo de mikroorganismoj, eventuale povas esti post elpakiĝo uzitaj kiel manĝaĵo.

(Chris Ugar, Anglio/DAR)

TORFO KONTRAŬ KANCERO

Polaj apotekoj komencas vendi torfajn pilolojn kiel alternativan medikamenton kontraŭ kancero. TALPA-piloloj nomiĝas laŭ la eltrovinto D-ro Talpa el Vroclavo, kiu preskaŭ kvardek jarojn esploras sanigajn efikojn de torfo. Li sukcesis izoligi biologie aktivajn substancojn, kiuj subtenas la imunan sistemon kaj kontribuas al pli bona metabolismo. Kanceraj ĉeloj, se ili ne estas tute forigitaj, ĉesas kreski kaj malaperas.

Preskaŭ dudek jarojn batalis ĉi sciencisto el Vratislavo por agnosko de la preparaĵo, ĝis lia torfa ekstrakto estis klinike testita. Post forta premo flanke de la publiko disponigis la ŝtato al la sciencisto financajn rimedojn por farmaciaj kaj medicinaj eksperimentoj.

Usona multmilionulino de pola deveno Barbara Piasecka-Johnson financigis konstruadon de firmao en Vratislavo, kiu jam komencis la torfajn pilolojn produkti.

Multaj legantoj turnas sin al la redakcio de EV kaj petas malnovajn numerojn. Ĉar tiujn ni bedaŭrinde ne plu havas, ni decidis fari ĉi rubrikon kaj en ĝi represi interesajn artikolojn, al kiuj la tempo ne forprenis la aktualecon...

KARTVELIO - LANDO DE LONGAĜULOJ

En Kartvelio* vivas plej multaj longaĝuloj. La problemon de longaĝeco solvas Instituto de Tbilisa Eksperimenta kaj Klinika Terapio. Pri la Kartveliaj longaĝuloj interesiĝas ankaŭ sciencistoj el aliaj respublikoj kaj eksterlando. - Nuntempe en Kartvelio vivas 14.162 personoj 90-jaraj kaj pli aĝaj, dume 100-jaruloj kaj pliaĝuloj estas 1840. Granda parto da longaĝuloj vivas en vilaĝoj, situantaj 500-1500 metrojn super marnivelo. Precipe multaj longaĝuloj vivas en kuraclokoj, kie abundas diversaj mineralaj fontoj. Multaj aĝuloj vivas en okcidenta Kartvelio, kie estas subtropika klimato, multe da ultraviolaj radioj kaj granda radiado de la suno. Ĉiuj longaĝuloj estas grandaj optimistoj, ĉiam bonhumoraj, ili tre malofte plendas je la sano, kaj ĉiam laboras korpe kaj spirite. Ĉirkaŭ 60% de kartveliaj centjaruloj laboras en kolĥozoj kaj sovĥozoj (grandbienoj), sur la kampoj de citrusoj kaj teo, prizorgas dombestojn, ŝatas marŝadon kaj rajdadon.

"Ĉiutaga laboro - jen kio plilongigas la vivon" - diras loĝanto de la vilaĝo Mtispiri, 110-jara kolĥozano Kaisar Vaŝalomidze. Dum sia tuta vivo li laboris, kaj ankaŭ nun ĉiun tagon li komencas laborante en sia legomĝardeno. Krom tio li plektas korbojn por teorikoltistoj. Li havas kvin infanojn, dudek du nepojn kaj pranepojn.

Dum la esplorado montriĝis, ke nur 45% de ĉiuj longaĝuloj estis iam malsanaj. Ĉiuj aliaj estas tute sanaj kaj multaj dum la esplorado la unuan fojon renkontis kuraciston...

En la vilaĝo Jeniĉi, en distrikto Kobuleĉi, loĝas 112-jara virino Tenzile Mĵavanadze. Kiam reprezentantoj de Karvelia Televido vizitis ŝin hejme, krom ŝi neniu alia estis hejme, ĉiuj laboris sur la teokampoj, kaj ŝi mem dormigis sian pranepon. "Ekde la juneco mi multe laboras, kaj eĉ nun mi ne povas sidi kun kunmetitaj manoj. En la korto ni havas ĝardeneton, kiun mi mem prizorgas. Krome mi ofte trikas, helpas en hejma mastrumado. Mi neniam malsanis, neniam min turnis al kuracisto."

La lonaĝuloj severe zorgas pri sia higieno, pri labora kaj ripoza reĝimo, ili pasigas multan tempon en libera naturo, nutras sin per diversaj nutraĵoj, sed ne multe. Ili ne fumas, ebriigaĵojn uzas mode-

(*Kartvelio - transkaŭkaza respubliko)

re, kaj trinkas nur naturan vinon. - Jen, kion konsilas loĝanto de la vilaĝo Ĥalvaĉjauri, 105-jara Aĥmed Anaidze: "Al junularo mi konsilas vekiĝi frumatene, restadi multan tempon en pura aero, manĝi 4—5-foje tage. Laboro necesas. Sen ĝi la homo perdas fortojn. Vino grandkvante estas danĝera. Neniam fumu!"

Ekde pratempoj Abĥazio (Kaŭkaza respubliko) estas fama pro longaĝuloj. Oni povas mencii multajn Abĥazojn, kiuj jam trapasis 100 jarojn, kaj ili ankoraŭ ne perdis la sanon, laborkapablon. Jen, en la vilaĝoj Liĥpi kaj Duripŝi loĝas 30 centjaruloj, kolĥozanoj. En vilaĝo Kvintouli vivas 135-jara kolĥozanino Ĥafaf Zasurija. Kiam ŝin vizitis gastoj el televido, ili trovis hejme nur ŝian plej junan, 84-jaran filon. Li sidis sur pomarbo kaj rikoltis pomojn. La dommastrino laboris sur teokampo. Ĥafaf Zasurija estas ununura virino en Abĥazio, aktiva dancistino en longaĝula kant- kaj danc-ensemblo.

En distrikto Calenĵiĥi dum enterigo 90-jarulino ploris ĉe la ĉerko de sia patrino... Ciferoj kaj literoj sur nigra teksaĵo, streĉita sur la kolonoj de la domo indikis, ke la mortinto Sakebari Marganija naskiĝis en 1842, kaj ŝi mortis en 1969 - ĝisvivinte 127 jarojn. Ŝi ankoraŭ laboris sur la kolĥozaj teokampoj. Kelkajn tagojn antaŭ sia morto ŝi helpis estingi incendion, kie ŝi grave brul-vundiĝis kaj pro tio mortis.

Ne pro maljuneco mortis ankaŭ Goĝoja Mosija, kiu vivis en tri jarcentoj: li naskiĝis en la jaro 1796 kaj mortis en 1904. Rikoltante vinberojn li falis de sur arbo. Sur lia tomboŝtono estas ĉizitaj tri ciferoj: XVIII-XIX-XX (Jarcentoj).

Estro de la Karvelia Gerontologia Centro, prof. Grigol Fichelaur, diris: "Mi ne povas preskribi recepton por plilongigi la vivon, tamen kelkajn utilajn konsilojn mi povas doni: Multjaraj esploroj kaj provoj montras, ke ĉiu homo - se li nur volas - povas plilongigi sian vivon. Pleje gravas gardi sin de malsanoj, hardi sin. Laboro estas fonto de longa vivo. Senorda kaj mallaborema vivo mallongigas la aĝon. Krom laboro grandan signifon havas la nutraĵo, kaj la reĝimo de la nutrado. Esploroj montras, ke nur 5-7% de la longaĝuloj nutras sin per viando, kaj 85% manĝas plejparte legomojn kaj fruktojn, uzas malmulte da sukero, sed multe da mielo. Ili neniam manĝas multe. Vinon ili trinkas nur modere, plej multaj ne fumas. Geedziĝo, la familia vivo - tio estas mirinda efiko por longa vivo. Gefraŭloj malofte ĝisvivas grizan maljunecon. Ne malgrandan signifon havas ankaŭ labora kaj ripoza reĝimo, normala dormo, persona higieno, hardado de la organismo, kaj plej grave: sana nervosistemo.

Laŭ la revuo "Mokslas ir gyvenimas"(Scienco kaj vivo) esp.-igis
Angele Judickienė, Litovio

Korespondi Deziras

○ Juna Latvia esperantisto kaj vegetarano dez. korespondi tutmonde kun adventistoj kaj aliaj kredantoj: Gennadij Maksimov, SU-228500 ĈESIS-1, Rúpniestbas 18º 4ª, Latvio.

○ Membroj de "Frataro", samideanoj, dezirantaj progresi pere de orientaj luktartoj, jogo, ĉi-gongo k.s. dez. kor. angle, ruse kaj Esperante: Sergej Gerasimov, ab. ja. 15, Novgorod-25, SU-173 025, Rusio.

○ Leteramikiĝi kaj kor. kun ĉ. interesiĝantoj pri sana vivmaniero, jogo, ĉi-gongo, korp- kaj mensekzercado dez.: O. Sergeo, p.k. 124, 173 025 Novgorod 25, Rusio.

○ Speciala Esperanto-klaso por eduki geniulojn! Dekdu ĉarmaj 8-jaraj infanoj, jam famaj pro siaj elstaraj atingoj en la lernado de lingvoj kaj matematiko, dez. kor. tutmonde: Fondaĵo Talento, Budaörs, Pf. 102, H-2041, Hungario.

○ 13-jara lernanto, int. pri la vivo en fremdlandoj, filatelo, numismatiko, literaturo, muziko, geografio, historio kaj psikologio, kol. BK kaj PM, kalendarojn, monerojn kaj revuojn, dez. kor. tutmonde: Trofim Atroŝenko, ul. Dubrovinskogo 106-163, SU-660 017 Krasnojarsk, Sovetunio-Siberio.

Anoncoj



Ĉu vi neniam ricevis la ideon sendi al redakcio de Esperantista Vegetarano urĝan kontribuaĵon??? Jam ekzistas tia ebleco! Al la redakcio vi povas telefoni, lasi voĉan mesaĝon sur registra magnetofono, aŭ sendi vian artikolon aŭ novaĵon telefakse. Bv. noti la n-ron: 42842/37145!

○ Filioj de PEA en Katowice kaj Gliwice, Pollando, volus renovigi la iamajn tradiciajn renkontiĝojn de ĉeĥaj, slovakaj kaj polaj esperantistoj sur la monto Ĉantorio. Invitataj estas (ankaŭ alilandaj) esperantistoj por partopreni denove Internacian E-Renkontiĝon la 20an de junio 1993 (dimanĉo) ĉe la pola-ĉeĥa landlimo, kelkajn kilometrojn de limtrapasejo Cieszyn. Pluaj informoj ĉe: Esperanto, skr. poczt. 239, 40-900 Katowice, aŭ Esperanto, skr. poczt. 21, 44-101 Gliwice, Pollando.

Vegetarano, kiu disponas je ia kapitalo, estas serĉata por fondi vegetaranan restoracion–manĝejon en banloko. Afablajn proponojn adresu al: Ernesto Váňa, SQ – 962 71 Dudince, Slovakio

Libervolaj Mondonacoj

Ne estas fiksa abonkotizo por EV. La legantoj–membroj de TEVA sendadu libervolajn mondonacojn, laŭ siaj eblecoj (tamen almenaŭ unufoje jare) al la Landaj Perantoj-Reprezentantoj de TEVA. Kie tiu ankoraŭ ne estas, oni pagu rekte al la kasisto en Anglio. La LaRe-ojn ni petas regule informadi la Redakcion kaj la Prezidanton pri la pagintoj. Individuaj pagintoj faru tion mem. Esperantista Vegetarano vivtenas sin nur el la mondonacoj, do la ekzisto kaj kvalito de la gazeto dependas de malavareco de la donacintoj!

Ni dankas pro alvenintaj mondonacoj al:

ĈEĤIO KAJ SLOVAKIO: Antoŝík 30, Balaŝ 50, Bretŝnajdr 50, Buĉek 100, Ĉech 50, Dostálová 30, Drbohlavová 100, Dvořáková 100, Gálisová 100, Helmeczyová 100, Hrozová 50, Chaloupka 100, Klubo de E en Brno 50, Kozel 200, Kusý 50, Malinová 100, Malovec 30, Milevová 20, Molík 60, Nedoma 70, Nováková 50+50, Pavlík 100, Pospíŝil 50, Poulová 100, Procházka 50, Rýchlik 100, Řezáĉ 50, St. věd. knihovna Brno 40, Smělý 40, Ŝtefanec 50, Ŝturman 50, Toman 50, Trojan 100, Vácha 50, Vaněĉková 100, Váradi 50, Vaŝek 50, Vitásek 50, Zaoral 50, Vomáĉka 50, Zedníková 10 Kĉ/Sk. POLLANDO: Barszczewska 16.000, Bolewska 30.000, Czopek 20.000, Dziubecki 55.000, Emler 50.000, Idzior 10.000, Jakubowska 30.000, Kozłowska 30.000, Łokuciewska 10.000, Łuzniak 20.000, Motyka 200.000, Nagiel 10.000, Olszewski 5.000, Ostrowski 9.500, Pierkiel 5.000, Polski 50.000, Romanowska 15.000, Sidorak 10.000, Siemiątkowski 30.000, Sobol 20.000, Szot 20.000, Włodarska 20.000, Wyszyńska 200.000, Wzgarda 10.000, Zielonka 10.000 Zl. KORAN DANKON AL ĈIUJ DONACINTOJ!

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

Landaj Reprezentantoj - Perantoj de TEVA! - Bonvolu afable kontroladi niajn listojn de mondonacoj kaj se vi konstatas, ke iu mankas, kiu pagis, aŭ vi trovas alian eraron, informu pri tio s-ron Ernesto Váňa, Nº 163, CS-962 71 Dudince, Ĉeĥoslovakio. Anticipan dankon!

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

ESTRARO DE TEVA

PREZIDANTO: Christopher Fettes, Saint Columba's College,Rathfarnham, Dublin 16, Irlando
AGANTA PREZIDANTO: S-ro Ernesto Váňa, N° 163, SQ - 962 71 DUDINCE, Slovakio
VICPREZIDANTO: W. Simcock, Clayton House, Butterton, Leek, Staffs ST13 7SR, Britio
ĜENERALA SEKRETARIO: Lilia Fabretto, Via P.Cartoni 12, C.P. 5050, 00152 Romo, ITALIO
KASISTO: Wiliam Parrot, 15. Aldborough Court, Douglas Avenue, Exmouth EX8 2HA BRITIO
TEVA-poŝtĝirkonto: 27 141 8907

Landaj Reprezentantoj - Perantoj de TEVA

Albanio: S-ino Rita Permeti, Rruga "4 Deshmoret" P.11/B, Shk.5, Ap. 20, TIRANE
Argentino: S-ino Clara de Hess, Bolivar 6339, 1875 WILDE
Aŭstralio: Bob Felby, 6 Dorset Street, Semaphore Park, S.A. 5019,
Aŭstrio: Gerard Coll, Leitringerstrasse 53, A-8430 LEIBNITZ, Österreich
Belgio: Camiel De Cock, Vorse Beemden 7, 2980 ZOERSEL, Belgique - België
Blankrusio: Jaroslav Ostapuk, "Sekai" box 175, Postamt, 220050 MINSK
Bolivio: Wilhelminne Verhaaf, Poŝtfako Casilla 3945, COCHABAMA, Bolivia
Brazilo: Onei Boracini, Caixa Postal 16, 15001 SÃO JOSÉ DO RIO PRETO-SP, Brasil
Britio: S-ino Pat Search, 30a Arlington Gardens, Allteborough, Norfolk, NR172NE
Bulgario: Bulgara Esperanto-Asocio, Sekcio de vegetaranoj, PK 66, 1000 SOFIA-C
Ĉeĥio kaj Slovakio: Olga Novotná, Reiznerova 2, SQ-811 01 Bratislava
Danlando: Ejnar Hjorth, Christiansgade 38 2., DK-9000 Ålborg, tel. 9813 4040
Finnlando: S-ro Lasse Kivistö, Kivistöntie, SF - 055 100 HYVINKÄÄ 51
Francio: Tean-Roger Chasle, 22 rue de la Mairie, F - 22650 PLOUBALAY
Germanio: Claudia Trochold, Klein-Grönland 9/157, 0-9800 REICHENBACH
Grekio: S-ro Todorakopulos Evangelos, Eaku 21, N. Liosia, 131 22 ATHINA
Hindio: S. John Bosco, N° 1174 Bl. 68, V.O.C. Nagar, Tondiardet, MADRAS 81
Hispanio: S-ro Luis Armadans, Pl. Sagrada Familia, 4t, 3ª, BARCELONA 13
Hungario: D-rino Mária Papp, Kálvária 96/D, H-6500 BAJA, Hungario
Irano: S. N. Mozaffari, P.K. 11365/5935 TEHERAN, Irano
Irlando: Christopher Fettes, Saint Columba's College, Rathfarnham, DUBLIN 16
Israelo: Mark Steinberg, P.O.K. 9137 (K. Eliezer 35157), IL-31091 - HAJFA
Italio: S-ino Lilia Fabretto, Via Pietro Cartoni 12, C.P. 5050, I-00152 ROMA
Japanio: D. MacGill, Kyto Syudoin, 701 Momi-Tyo, Ohara, SAKYO-KU, 601-12
Jugoslavio: Terezija Kapista, Studentska 39/23, YU-110 70 NOVI BEOGRAD
Kanado: Normand Fleury, 6358 de Bordeaux, MONTREAL, Québec, H2G 2R8
Kolombio: Inĝ. Libardo Mejía, Apartado Aéreo, 3525, CALI, tel. 53-1627
Kostariko: Danilo Oviedo Quesada, apartado 69, PASO CANOAS, 8255 C.R-
Meksikio: Angel Segura, Apartado Postal M - 20003, México 1 D. F. 06000
Nederlando: TEVAN, poŝtfako 399, NL-3740 AJ BAARN, pĉk. 35 58 335
Norvegio: Kjell Peder Hoff, Bjorkenes, N - 1970 HEMNES I HOLAND
Nov-Zelando: Mavis Gibson, 15 A Sandiacre, Browns Bay, AUCKLAND 18
Pakistano: S. A. Farani, House N° K-18, Machine Mohalda N° 3, JHELUM
Peruo: Inĝ. P.F.Camacho Daza, El Boulevard 131 Monterrico, LIMA 33, Peru
Pollando: Pola Bojarowska, ul. Dvorcowa 44/26, 10-437 OLSZTYN
Portugalio: Portugala E-Asocio, Rua Dr. João Couto 6 r/c A, 1500 LISBOA
Rumanio: F-ino Florina A.Bolos, str. Padin 25-Bl D6 ap 68, 34100 CLUJ-NAPOKA
Rusio kaj la ceteraj iamaj landoj de Sovetunio: dume ĉe Blankrusio (LR-oj serĉataj!)
Svislando: Nancy Fontannaz, Ruisselet 9, CH-1009 PULLY
Sudafriko: J.P. Hammes, 30 Oliënhoutstr. 3, Wilropark - 1725, ROODEPORT
Svedio: Henrik Karlson, Fimongatan 12, S-590 40 KISA
Tajlando: Pho Thamkhajadpaikun, 42 Ari Samphan 5, Rama 6rd, 10400 Bangkok
Togo: Gbeglo Koffi, B.P. 13 169 Nyékonakopé, TG - LOME, Togo
Tunizio: Abderrazak Tabka, Rue Bizerte 72 bis, 4070 M'SAKEN
Ukrainio: Miĥail Lineckij, p.k. 539/1, 254200 Kiev-200
Usono: S-ino Maya Kennedy, 669 Coventry Road, KENSINGTON, CA 94707, U.S.A.
Venezuelo: David G. Valecillos, Calle 79-3-C-72 MARACAIBO-4002
Vjetnamo: Nguyên Dinh Long, 50/6/9 Nguyên Dinh Chiêu, P.3, Quân Phu Nhuân
Zairio: Nsimba Mfumi Ndogala, Poŝtfako B.P. 1323, KINSHASA 1



ESPERANTISTA VEGETARANO, ORGANO DE TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO
Adreso de la redakcio: Stano Marĉek, Zvolenská 15/21, CS-036 01 MARTIN, Ĉeĥoslovakio
Telefono kaj telefakso: (00) 42 842 37145